

i care

Survival tips
for those caring
for a loved one
with cancer...



The beginning...

OMG!

So, one day life is pretty normal and then, boom, a bombshell is dropped... your partner has cancer. You are shocked, you are bewildered and you are frightened. Your life has been derailed... and on top of that, you have a new name and a new role. You are a Carer. You are The Carer.

- You are about to enter a whole new world, where great things are expected of you and where you will need to find hidden depths and enormous strengths. All of this has fallen upon your unsuspecting and inexperienced shoulders.
- You will be the extra pair of ears to hear and retain vital medical information.
- You will be the eyes watching for any changes in your partner's condition.
- You will be the administrator of all appointments, results and medications.
- You will be the strong shoulders and the emotional support, for your partner and the family.
- You will be the nourisher and nurturer.
- You will be responsible for the everyday running of the household.
- You will be the bystander, the one keeping the show on the road.

Help!

'Fear is a reaction, courage is a decision.'

- Sir Winston Churchill

Rule number one, don't panic!

You did not ask for this to happen and you did not expect to be thrown into this position.

Do your best and take it one step at a time.

Here are the things that I learnt along the way and that I found helped me and kept me well and sane. I hope my simple tips will help to ease your load and care for you too.

x x x

Practicalities

Be prepared!

Keep these things close to you...

- An up to date list of telephone numbers and email addresses for all of the medical team, family and friends.
- An up to date history of the cancer and treatment and all relevant information.

- Keep the car topped up with fuel in case of an emergency.
- Keep mobile phone charged for the same reason.

Kit

Lipstick and hairbrush! This might seem frivolous but by keeping yourself looking reasonably well presented then this will not only make you feel a little better but others around you too.

- A notebook and pen.
- A book, newspaper and a pack of cards.
- A bottle of rescue remedy.
- Cash.
- Mobile phone and charger.

× × ×

Looking after yourself

'Self-care is never a selfish act – it is simply good stewardship the only gift I have, the gift I was put on earth to offer to others.'

- Parker Palmer

'Healer, Heal Thyself.'
I Say 'Carer, Care For Yourself.'

In order to carry out this new role and its new demands it is essential that you keep fit and well. Prolonged stress challenges the immune system and can lead to illnesses, both short and long term. In short, you must care for yourself, as well as caring for your partner.

Emotions are heightened, your mind is filled with questions and fears and time slows down to a snail's pace, particularly during the long painful wait for appointments, tests results and treatment plans.

Remember to do your best. You are only human.

x x x

Breathe!

...Rule number two!

When we are stressed and in shock our breathing changes. It becomes more shallow and the exchange of oxygen and carbon dioxide which is essential for our physiology is lessened. By concentrating on our breathing not only do we correct this imbalance, it also helps us to calm down and relax. This exercise is so simple and so effective....do it as often as you can. It will become a vital part of your 'toolbox.'

Either in a sitting position with your feet on the ground or standing with your feet shoulder width apart and knees

softly bent, start by gently dropping your head and rolling it from side to side and then around, both ways. Then raise your shoulders and then drop them and then roll them forward and backwards. Breathe in through your nose to the count of 5, feeling your tummy and ribs expanding. Hold for a couple of seconds and then exhale through your mouth slowly to the count of 8 feeling your tummy and ribs gently retracting. Continue for a few minutes or as long as you feel is necessary. If you are experiencing the beginning of a panic attack do this with your hands gently cupped over your nose and mouth.

Talk!

*'If we have no peace it's because we have forgotten
we belong to each other.'*

- Mother Teresa

Keep talking to each other. Talking will help to keep you as strong as you can be together. It will keep you on the same track. It will help to avoid misunderstandings and to dispel fears. Clearly you want to be as positive as possible and as realistic as is necessary. The clearer the lines of communication are between you, the better. The tighter your bond the easier your job will be. Together you are a team and you are strong.

× × ×

Friends and family

You might find that you feel quite isolated. This could be due to a variety of reasons including the extent of your partner's illness or because friends and family do not know how to approach you or they feel they do not wish to intrude. Whatever the reasons, it is important that you make time to talk to friends and family. You need their support and they want to help. A walk and a talk is a great way of unburdening yourself. If you cannot leave your partner, then ask them to visit you at your home or talk on the telephone and email your friends. Lots.

Third parties

There may be some things that you cannot discuss with friends or family. Your partner may become difficult and behave in a hurtful manner. This can be due to many reasons. It might be a reaction to their treatment or because they are in pain or feeling wretched or because they are angry and fearful. Maybe all of those things.

Whilst you can understand and accept the reasons, it is still very upsetting for you. You do not want to tell your friends and family as you think it would worry them and you do not want to be disloyal to your partner. But it is not healthy to keep all of this to yourself. If things become particularly overwhelming, you may wish to discuss it with your doctor. They need to know what is happening in order to look after you both. My doctor was so kind and understanding and it helped me enormously being able to talk to her. Your doctor might recommend talking therapy i.e. recommending a councillor or therapist for you to see..

In therapy you get to talk, all of the time, about you, without fear of offending or sounding disloyal. It will give you unwavering support and a new way of understanding how to relate to your pain, fears, anguish and future. If your doctor does not recommend a therapist for you try to find one through personal recommendation.

Look online for local cancer support groups

Macmillan Cancer Support

www.macmillan.org.uk, 0808 808 00 00

The Brigitte Trust, provides emotional support and practical help for families.

www.brigitte-trust.org , 01306 881816

Maggie's Centres, offer free practical, emotional and social support to people with cancer and their families.

www.maggiescentres.org

Sleep!

'Obstacles are those frightful things you see when you take your eyes off the goal.'

- Henry Ford

For you to function well and for your emotional well-being, you need to get a good night's sleep. Easier said than done when your mind is full of unimaginable fears and thoughts or when you need to wake to administer medication or when you are probably 'sleeping' with one ear open in case your partner needs you!

Here are a few ideas that might help...

Maybe you could sleep in separate rooms, just for now. My husband found that he could be awake in the night for many long hours. By choosing to sleep in separate rooms it allowed him to read or watch television without disturbing me.

Before getting into bed at night, take a relaxing bath with water at body temperature and infused with a few drops of lavender oil or a handful of Epsom Salts. Sip a chamomile tea or hot chocolate made with milk or almond milk. Put your mobile onto airplane mode.

Body Scan

Lying on your back, breath gently, focusing your attention on each part of your body, starting with your feet and moving all the way up your body to the top of your head. For instance, concentrate all of your attention onto your feet, feeling the weight of the blanket above your feet and the smoothness of the sheet below and in your head say 'feet relax'. Then move up to the ankles and do the same, continuing slowly all the way up the legs, trunk, arms, neck, face and head. Then hold the calmness and feel the weight of your body sinking into the mattress and let your mind go blank, breathe gently and drift off into a deep slumber.

Body Squeeze

This is the same idea as the Body Scan but this time squeezing tight an area, holding for a few seconds, then letting go and moving up the body to another area and continuing all the way up the body.

× × ×

Eat!

It's all too easy to eat badly at a time like this. You are either snacking on anything and everything that is easy and available or not eating at all. The last thing that you have the time for or feel like doing is cooking a healthy meal. There are options and ways of making sure you are getting the nutrients that your body needs.

Ch...eat!

Forget your pride, this is a time when you can indulge in the fantastic homemade meals that can be ordered online and delivered to you at home. Not to mention the local organic produce boxes that are also delivered to your home. Stock up your larder and fridge with online home deliveries

Friends (Not to be eaten!)

When they offer to cook a meal or a dish, say YES PLEASE. It makes them feel good and useful and it's great for you. If you cannot eat it all, divide the leftovers into small containers and freeze.

Breakfast like a king/queen

This is the easiest meal of the day and the one which will sustain and nourish you. Whether it be cereals, porridge, eggs, advocados, tomatoes, wholemeal bread. Eat and Enjoy.

Snacks

When going to appointments, rather than eating endless biscuits and mass produced sandwiches, make up your own snack box.

Soups and Stews

Make a very simple soup by chopping whatever vegetables that you have and which you think will work together, pop them into a saucepan with a stock cube, bring to the boil and then simmer for about 30 minutes.. When cool, liquidize. Freeze in small containers.

A slow cooker is a great way of ensuring you have a good nourishing meal in the evening. Chop meat and vegetables, pop into the pot with a stock cube, put on the lid, turn it on and forget about it until the evening. A meal all in one pot.

DRINK!... Water, water everywhere...

Stress leads to dehydration and dehydration leads to tiredness and all sorts of problems....so keep a close eye on your liquid intake. In the fridge keep a jug of water infused with fresh mint, lemon or cucumber. Instead of tea and coffee try hot water and lemon and ginger, or even just hot water on its own.

Supplements

This could be a good time to start taking a good multivitamin and mineral supplement. Discuss with your local pharmacist, health practitioner or health food store.

× × ×

*Stretch, walk...
and a whole lot more!*

Your poor body will take on and hold the tension and become tight and stiff. It needs to be looked after. Stretch as much as you can, whenever you think about it. Starting with rolling your head and neck and shoulders and working through your body. Try to get outside and walk or go for a run. Enjoy the change of scenery and the space. And breathe! If you can get to the gym or a pilates or yoga class that would be fantastic. Swimming too. If not, perhaps find a fitness app that suits you and that you can do at home.

Anything to free your body up and keep it moving. Maybe there is a therapist who could come to your home and give you a wonderful reflexology, massage or facial. It is so important for you to take a break from your daily routine, if and when you can. A change of scenery can be very uplifting. A visit to a place of interest or an exhibition or a walk in a different park. Anything that is new and distracting can take you away from your worries...for a little while, at least.

Minding your emotions!

*'Keep your face towards the sunshine and your shadows
will always fall behind you.'*

- Walt Whitman

Meditate

Find a quiet place and sit comfortably. Close your eyes. Breathe slowly and gently through your nose. Turn all of your attention onto the tip of your nose. That is all. If your mind wanders, gently bring it back to the tip of your nose. That is all. Try this for 10 minutes. See how that goes. If you can do this once or twice a day and for as long as you can.

Mindfulness

Mindfulness is the psychological process of bringing to one's attention to experiences occurring in the present moment which can be developed through the practice of meditation. If you have time, read books by Mark Williams and Jan Kabat-Zinn and Ruth A Baer. But for now, the easiest way for you to practice Mindfulness at this time would be to download a guided meditation. I would recommend guided Body Scan with Mark Williams.

Relax

*'To succeed in life, you need only three things:
a wishbone, a backbone and a funny bone.'*

- Anonymous

Take a moment to step back and look at the situation objectively. Are you doing everything you possibly can and to the best of your ability? If the answer is Yes, then smile, pat yourself on the back and tell yourself you are doing a really good job. You are a star, bringing light and laughter to you and your loved one at this terrible time.

Cry

*'Perhaps our eyes need to be washed by our tears once in a while,
so we can see life with a clearer view again.'*

- Alex Tan

There are all sorts of tears. Tears of anger, frustration, sadness and fear and even tears of relief and gratitude. Nothing would make my eyes prick more than a gentle, knowing smile from a nurse. All are completely natural and understandable and they might come when you least expect them. You are on an emotional roller coaster. Try to cry on your own. Occasionally, I used to find a spot behind the big pampas grass at the bottom of our garden to have good howl. Later, my husband told me that he went there for the same reason. Funny that we did not meet there and cry together! My daughter taught me how to do the Primal Scream...for this you need an extremely large and private space. We did it late one night in the middle of a field in the middle of nowhere.

It's a bit like howling at the moon! Legs apart, knees slightly bent, take a very big breath in right down to the pit of your stomach and then let it all out with the biggest, deepest scream you can muster! It was very cathartic and cleared away deep tension... and then we laughed a lot!!

Love

'What do we live for, if it is not to make life less difficult for each other?'

- George Eliot

Love, love... and then love some more. There is nothing more powerful than love. It comforts us, it binds us, it sustains us. Love as you have never loved before and you will see that it is the most perfect and beautiful medicine for you both. Your time together is so precious. Treasure it and its intense and unique beauty. Remember the happy times you have shared. Dig deep into those memories and keep them close. Love is all. Above all is love.

× × ×

And finally...

When it's all over...

This will all end one day, for better or for worse. All that I know is what I know and what I have experienced. We have been lucky. It is three years since my husband finished his treatment and his health continues to improve and strengthen. Thank goodness. (My heart and love goes out to you for whom this has not happened).

For us there was no actual finishing line, no flag nor ribbon. My caring role slowly became less needed. There was a gradual transition from 'full on carer' to 'half carer' to 'almost not needed' carer. My antennae was no longer on high alert. My vigilance lessened. Medication did not need to be administered, feeding equipment was sent back from whence it came and we were back sleeping in the same bed again! Slowly we emerged from the twilight world. Somewhat battered and bruised but stronger as a couple and deeply committed to each other.

My husband needed to regain control of his life. Whilst he was deeply appreciative of everything that I had done for him, he hated that he had had to be so reliant upon me. Of course. I had to learn to give him his space and to try to remember not to nanny him.

This was not my illness but it had come into my life and had altered the course of it for a few years. It became a part of me. My husband's surgeon was a wise and good man as well as 'The Best Surgeon in the World'. At our first meeting, he made it clear that we, the three of us, were a team and we all had our part to play. Not only was that kind and empathetic, it acknowledged my role and it empowered me too.

Knowing that you have done everything possible that you could for your loved one will be an enormous comfort. Be proud of yourself but do not dwell. Look forwards. Your life will have changed and you will have found that you had strengths of which you were unaware of until now. Slowly, pick up where you left off, involve yourself with work, hobbies and friends and family. Smile, love and walk on.

I am 63 years old. I was 59 when my husband was diagnosed with 'serious cancer' as it was then described. In fact, it was advanced oesophageal cancer. We are so lucky to be living our life together today. It is for that reason that I wanted to record my 'tips' whilst still fresh in my mind.

I hope that in some small way I might be able to help someone like me to feel less alone and helpless.

If you would like to contact me, please do so.

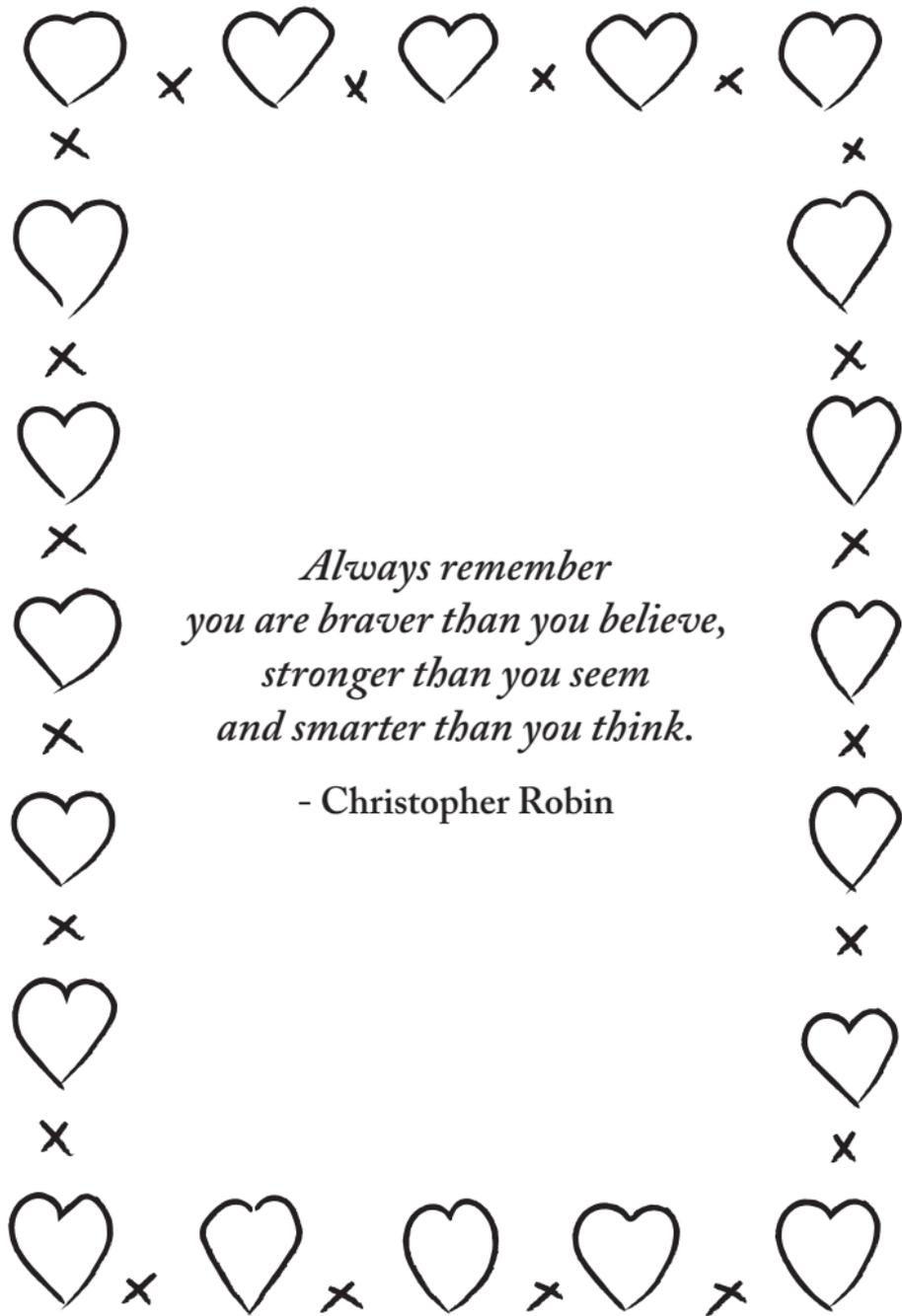
lou.wheeler@hotmail.com

www.icarebook.co.uk

× × ×

'You can give without loving, but you can never love without giving. The great acts of love are done by those who are habitually performing small acts of kindness. We pardon to the extent that we love. Love is knowing that even when you are alone, you will never be lonely again. And great happiness of life is the conviction that we are loved. Loved for ourselves. And loved in spite of ourselves.'

- Victor Hugo from Les Miserables



*Always remember
you are braver than you believe,
stronger than you seem
and smarter than you think.*

- Christopher Robin

Blank Page



*Rappelez-vous toujours que vous êtes
plus courageux que vous ne le croyez,
plus fort que vous semblez et plus
intelligent que vous ne le pensez.*

- Christopher Robin

J'ai 62 ans. J'avais 59 ans quand on a diagnostiqué chez mon mari un "cancer grave" tel qu'il était alors décrit. En fait, il s'agissait d'un cancer de l'oesophage à un niveau avancé. Nous avons tellement de chance de vivre notre vie ensemble aujourd'hui. C'est la raison pour laquelle j'ai voulu écrire mes "conseils" pendant qu'ils étaient encore frais dans mon esprit.

J'espère que, dans une certaine mesure, je pourrai aider quelqu'un comme moi à se sentir moins seul et impuissant.

Si vous souhaitez me contacter, n'hésitez pas

lou.wheeler@hotmail.com

www.icarebook.co.uk

× × ×

'Vous pouvez donner sans aimer, mais vous ne pouvez jamais aimer sans donner. Les grands actes d'amour sont commis par ceux qui accomplissent habituellement de petits gestes de gentillesse. Nous pardonnons dans la mesure où nous aimons. L'amour consiste à savoir que même lorsque vous êtes seul, vous ne serez plus jamais seul. Et le grand bonheur de la vie est la conviction que nous sommes aimés. Aimé pour nous-mêmes. Et aimé malgré nous.

- Victor Hugo from Les Miserables

moi. C'est évident. J'ai dû apprendre à lui rendre son espace vital et essayer d'arrêter de le cocooner.

Ce n'était pas ma maladie, mais elle était entrée dans ma vie et en avait modifié le cours pendant quelques années. Elle était devenue une partie de moi. Le chirurgien de mon mari, un homme sage et bon, ainsi que "Le Meilleur Chirurgien du Monde ». Lors de notre première visite, il a précisé que nous étions tous les trois une équipe et que nous avions tous notre rôle à jouer. Non seulement cela était sympathique et gentil, mais il reconnaissait mon rôle et me donnait aussi du pouvoir.

Savoir que vous avez fait tout votre possible pour votre bien-aimé sera un énorme réconfort. Soyez fier de vous mais ne vous y attardez pas. Allez de l'avant. Votre vie a changé et vous aurez pu constater que vous possédiez une force que vous ignoriez jusqu'à présent. Lentement, reprenez là où vous en étiez, impliquez-vous dans votre travail, vos loisirs, vos amis et votre famille. Souriez, aimez et avancez.

Vos moments passés ensemble sont si précieux. Chérissez-les et profitez de leur intense et unique beauté. Souvenez-vous des moments heureux que vous avez partagés. Creusez profondément dans ces souvenirs et gardez-les près de vous. L'amour est tout. L'amour par dessus tout.

x x x

Et finalement...

Quand tout est fini...

Tout cela finira un jour, pour le meilleur ou pour le pire. Nous avons eu de la chance. Mon mari a survécu aux deux années de traitement et depuis, son état de santé continue de s'améliorer et de se renforcer. Dieu merci. (Tout mon amour va à ceux pour qui cela n'est pas arrivé).

Pour nous, il n'y avait pas de ligne d'arrivée, pas de drapeau ni de ruban. Mon rôle de soignant est lentement devenu moins indispensable. Il y a eu une transition progressive de «soignant à temps complet» à «soignant à temps partiel» à «soignant quasi inutile». Mes radars n'étaient plus en alerte. Ma vigilance a diminué. Plus besoin d'administrer un traitement médicamenteux, l'équilibre alimentaire est revenu à la normale et nous avons à nouveau dormi dans le même lit ! Lentement, nous avons émergé du crépuscule. Quelque peu abattus et meurtris mais plus forts en tant que couple et profondément attachés l'un à l'autre.

Mon mari avait besoin de reprendre le contrôle de sa vie. Bien qu'il ait profondément apprécié tout ce que j'avais fait pour lui, il détestait le fait qu'il ait dû compter autant sur

Il y a toutes sortes de larmes. Des larmes de colère, de frustration, de tristesse et de peur, et même des larmes de soulagement et de gratitude. Rien ne m'émeut plus que le sourire doux et sage d'une infirmière. Toutes les larmes sont complètement naturelles et compréhensibles et peuvent arriver quand vous vous y attendez le moins. Vous êtes sur des montagnes russes émotionnelles. Essayez de vous isoler pour pleurer. De temps en temps, je trouvais un endroit derrière les hautes herbes au fond de notre jardin pour pouvoir pleurer. Plus tard, mon mari m'a avoué qu'il y était également allé et pour les mêmes raisons. C'est drôle que nous ne nous soyons jamais croisés là pour pleurer ensemble ! Ma fille m'a appris la pratique du cri primaire... Pour cela, vous devez trouver un vaste espace privé. Nous l'avons fait un soir tard au milieu d'un champ au milieu de nulle part. C'est un peu comme les loups qui hurlent à la mort ! Les jambes écartées, les genoux légèrement fléchis, prenez une grande inspiration jusqu'au creux de votre estomac et poussez le cri le plus puissant et le plus profond que vous puissiez faire ! C'est très cathartique et permet de dissiper les tensions les plus profondes... Et puis on a beaucoup ri !!

Aimez

'Pourquoi vivons-nous si cela ne rend pas la vie moins difficile les uns pour les autres ?

- George Eliot

Aimez, aimez....et aimez encore. Il n'y a rien de plus puissant que l'amour. Cela nous reconforte, cela nous lie, cela nous soutient. Aimez, comme vous n'avez jamais aimé et vous verrez que c'est le meilleur et le plus beau des médicaments pour vous deux.

La Pleine Conscience

La pleine conscience est un processus psychologique qui permet d'attirer l'attention sur des expériences du moment présent qui peuvent être développées par la pratique de la méditation. Si vous avez le temps, lisez les livres de Mark Williams, Jan Kabat-Zinn et Ruth A Baer. Mais pour le moment, le moyen le plus simple pour vous de pratiquer la pleine conscience serait de télécharger un guide de méditation. Je recommanderais Body Scan guidé avec Mark Williams.

Détendez-vous

*'C'est votre attitude, bien plus que votre aptitude,
qui détermine votre altitude.'*

- Zig Ziglar

Prenez un moment pour prendre du recul et observer la situation de manière objective. Faites-vous tout ce que vous pouvez et donnez-vous le meilleur de vous-même ? Si la réponse est oui, alors souriez et dites-vous que vous faites du très bon travail. Vous êtes la star qui apporte la lumière et la joie à votre bien-aimé en cette terrible période.

Pleurez

*'Perhaps our eyes need to be washed by our tears once in a while,
so we can see life with a clearer view again.'*

- Alex Tan

Nagez aussi. Sinon, vous pouvez peut-être trouver une application de fitness en ligne qui vous convient et que vous pouvez faire à la maison.

Tout ce qui peut libérer votre corps et le garder en mouvement. Peut-être qu'un thérapeute pourrait venir chez vous et vous faire une séance de réflexologie, un merveilleux massage ou un soin du visage. Si vous le pouvez et quand vous le pouvez, il est très important que vous fassiez une pause dans votre routine quotidienne. Un changement de décor peut être vraiment salutaire. La visite d'un lieu intéressant, une exposition ou une promenade dans un parc. Tout ce qui est nouveau et distrayant peut vous faire oublier vos soucis.

Gérez vos émotions!

'Tourne-toi vers le soleil, et l'ombre sera derrière toi!

- Proverbe Maori

Méditez

Trouvez un endroit tranquille et asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Respirez lentement et doucement par le nez. Centrez toute votre attention sur le bout de votre nez. C'est tout. Si votre esprit vagabonde, ramenez-le doucement au bout de votre nez. C'est tout. Essayez cet exercice pendant 10 minutes. Voyez comment ça se passe, et essayez de le faire une ou deux fois par jour et aussi longtemps que vous le pouvez.

BUVEZ ! De l'eau, de l'eau, partout...

Le stress conduit à la déshydratation et la déshydratation conduit à la fatigue et à toutes sortes de problèmes... Alors gardez un oeil ouvert sur votre consommation de liquide. Gardez dans le réfrigérateur une carafe d'eau infusée de menthe fraîche, de citron ou de concombre. Pour remplacer le thé et le café, essayez l'eau chaude avec du citron et du gingembre, ou même simplement de l'eau chaude.

Suppléments

C'est le moment adéquate pour commencer à prendre un supplément devitamines et de minéraux. Parlez-en avec votre pharmacien, votre professionnel de santé ou votre magasin bio.

x x x

*Étirez-vous, marchez ...
et bien plus encore!*

Votre pauvre corps va prendre sur lui et maintenir la tension, il va se tendre et se raidir. Il faut s'en occuper. Étirez-vous autant que vous le pouvez, chaque fois que vous y pensez. Commencez par des mouvements de la tête, du cou et des épaules et faites de même avec tout votre corps. Essayez de sortir pour marcher ou courir. Profitez du paysage et de l'espace. Et respirez ! Si vous pouvez vous rendre à la salle de sport, à un cours de pilates ou de yoga, ce serait fantastique.

Les amis (sans modération !)

Quand ils proposent de cuisiner un repas ou un plat, je vous en prie dites OUI. Cela les fait se sentir utiles et c'est bon pour vous. Si vous n'arrivez pas à tout manger, divisez les restes dans de petits contenants et congelez-les.

Petit déjeuner de Roi/de Reine

C'est le repas le plus simple de la journée et celui qui vous soutiendra et vous nourrira correctement. Que ce soit des céréales, du porridge, des oeufs, des avocats, des tomates, du pain complet. Mangez et profitez.

Collations

Lorsque vous allez à vos rendez-vous, préparez plutôt vos propres collations plutôt que de manger des gâteaux et des sandwichs industriels.

Soupes et Ragoûts

Faites une soupe très simple en coupant tous les légumes que vous avez chez vous et qui vont ensemble, faites-les revenir dans une casserole avec un bouillon cube, porter à ébullition puis laisser mijoter environ 30 minutes. Laissez refroidir, puis mixez. Congelez dans de petits contenants. Une mijoteuse est un excellent moyen de vous assurer un bon repas nourrissant le soir. Coupez la viande et les légumes, mettez-les dans la casserole avec un bouillon cube, fermez avec le couvercle, allumez la mijoteuse et oubliez-la jusqu'au soir. Un repas tout en un.

se détendent ». Montez ensuite jusqu'aux chevilles et faites de même, en remontant lentement jusqu'aux jambes, à la poitrine, aux bras, au cou, au visage et à la tête. Puis sentez le poids de votre corps s'enfoncer dans le matelas et laissez vagabonder votre esprit, respirez doucement et laissez-vous tomber dans un sommeil profond.

Compression Corporel

C'est dans le même esprit que le Scanner Corporel, mais cette fois-ci, pressez une zone, restez appuyé pendant quelques secondes, puis relâchez, remontez le long du corps sur une autre zone et continuez sur tout le corps jusqu'en haut.

× × ×

Mangez!

Il est plus facile de mal manger dans un moment pareil. Vous grignotez tout ce qui est simple et facile d'accès ou ne mangez pas du tout. Préparer un repas sain est bien la dernière chose dont vous avez envie.

Tricher sans 'faim' !

Oubliez votre amour-propre, c'est le moment de vous offrir de fantastiques repas maison que vous pouvez commander en ligne et livrés à domicile. Sans parler des produits bio locaux qui peuvent également être livrés à votre domicile. Stockez dans votre garde-manger et votre réfrigérateur vos commandes en ligne.

Pour votre bien-être fonctionnel et émotionnel, vous devez passer de bonnes nuits de sommeil. Plus facile à dire qu'à faire lorsque votre esprit est pétri de peurs et de pensées inimaginables ou quand vous devez vous réveiller pour donner un médicament ou encore quand vous ne dormez probablement que d'un oeil au cas où être aimé aurait besoin de vous !

Voici quelques idées qui pourraient vous aider...

Pour le moment, vous pourriez envisager dormir dans des chambres séparées. Mon mari a découvert qu'il pouvait rester éveillé pendant de longues heures durant la nuit. En choisissant de dormir dans des chambres séparées, il pouvait lire ou regarder la télévision sans me déranger.

Le soir, avant de vous coucher, prenez un bain relaxant ; l'eau à la température du corps infusée de quelques gouttes d'huile de lavande ou d'une poignée de sels d'Épsom.

Sirotez un thé à la camomille ou un chocolat chaud à base de lait ou de lait d'amande. Mettez votre mobile en mode avion.

Scanner Corporel

Allongé sur le dos, respirez doucement, en concentrant votre attention sur chaque partie de votre corps, en commençant par vos pieds et en remontant le long de votre corps jusqu'au sommet de votre tête. Commencez par exemple, par concentrer toute votre attention sur vos pieds, en sentant le poids de la couverture au-dessus de vos pieds et la finesse du drap en dessous et pensez : "Mes pieds

L'équipe médicale a besoin de savoir ce qui se passe afin de pouvoir s'occuper de vous deux. Mon médecin était si gentille et compréhensive, pouvoir lui parler m'a énormément aidé. Votre médecin pourrait vous recommander une thérapie par la parole, c'est-à-dire vous recommander auprès d'un conseiller ou d'un thérapeute... En thérapie, vous pouvez parler de vous, tout le temps, sans crainte d'offenser qui que ce soit ou de paraître déloyal. Cela vous apportera un soutien indéfectible et une nouvelle manière de comprendre vos douleurs, vos peurs, vos angoisses et votre avenir. Si votre médecin n'est pas en mesure de vous recommander un thérapeute, essayez d'en trouver un par le biais de votre propre réseau.

Recherchez en ligne les groupes locaux de soutien contre le cancer

La Ligue Contre le Cancer

www.ligue-cancer.net/cd06, 04 97 20 20 46

Cancer Support Group 06

www.cancersupportgroup06.com, 07 68 38 74 70

ISIS

www.cac-mougins.com/centre-azureen-cancerologie-mougins-presentation-de-isis/, 04 92 92 37 84

Dormez!

'Les obstacles sont des choses que vous voyez lorsque vous perdez l'objectif de vue.'

- Henry Ford

Les amis et la famille

Vous pouvez vous sentir relativement isolé. Cela peut être dû à diverses raisons, notamment l'étendue de la maladie de votre partenaire, ou parce que les amis et à la famille ne savent pas comment vous aborder ou estiment ne pas vouloir s'imposer. Quelles que soient les raisons, il est important que vous preniez le temps de parler à vos amis et à votre famille. Vous avez besoin de leur soutien et ils veulent vous aider. Une promenade et une discussion sont un excellent moyen de se détendre. Si vous ne pouvez pas quitter votre partenaire, demandez-leur de vous rendre visite chez vous ou communiquez par téléphone et par e-mail. À profusion.

Les tiers personnes

Il se peut que vous ne puissiez pas parler de certaines choses avec vos amis ou votre famille. Votre partenaire peut devenir difficile et tenir des propos blessants. Il peut y avoir plusieurs raisons. C'est peut être une réaction à son traitement, à la douleur ou à un sentiment de souffrance ou à la colère ou encore de la peur. Ou simplement toutes ces choses réunies.

Même si vous êtes en capacité de comprendre et d'accepter ces raisons, pour vous, c'est bouleversant. Vous ne voulez pas en parler à vos amis et à votre famille car vous ne voulez pas les inquiéter et vous ne voulez pas être déloyal envers votre partenaire. Mais il n'est pas sain de garder tout cela pour soi. Si les choses deviennent particulièrement pénibles, vous pouvez en parler avec votre médecin.

Soit en position assise avec les pieds au sol ou debout avec les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis, commencez par baisser doucement la tête et faites-la rouler de gauche à droite, puis dans l'autre sens. Ensuite, levez vos épaules, puis baissez-les, et faites-les rouler d'avant en arrière. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 5, sentez votre ventre et vos côtes se contracter. Tenez pendant quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8, sentez votre ventre et vos côtes se relâcher doucement. Continuez pendant quelques minutes ou aussi longtemps que vous le jugez nécessaire. Si au début vous avez une crise de panique, apposez doucement vos mains contre le nez et la bouche.

Parlez!

'Si on ne trouve pas la paix c'est parce que nous avons oublié que nous appartenons les uns aux autres.'

- Mère Teresa

Continuez à parler aux autres. Parler vous aidera à rester ensemble et aussi fort que possible. Ça vous aidera à rester sur la bonne voie. Cela vous aidera à éviter les malentendus et à dissiper les craintes. Clairement, vous devez être aussi positif que possible et aussi réaliste qu'il est nécessaire de l'être. Plus la communication est claire entre vous, mieux c'est. Plus votre lien est étroit, plus votre travail sera facile. Ensemble, vous êtes une équipe et vous êtes forts.

× × ×

**‘Guérisseur, guérissez-vous.’
Je dis ‘Soignant, soignez-vous.’**

Afin de remplir ce nouveau rôle et ses nouvelles exigences, il est essentiel de rester en forme et en bonne santé. À court et à long terme, un stress prolongé peut mettre à mal le système immunitaire et peut entraîner des maladies. En bref, vous devez prendre soin de vous autant que de votre partenaire.

Les émotions sont exacerbées, votre esprit est rempli de questions et de peurs et le temps a tendance à se ralentir, particulièrement pendant les longues et pénibles attentes des rendez-vous, des résultats d'examens et des protocoles de traitements.

N'oubliez pas de faire de votre mieux. Vous n'êtes qu'un être humain.

x x x

Respirez!

...Règle numéro 2

Lorsque nous sommes stressés et en état de choc, notre respiration change. Elle devient plus superficielle et les échanges d'oxygène et de dioxyde de carbone, essentiels à notre physiologie, diminuent. En nous concentrant sur notre respiration, non seulement nous corrigeons ce déséquilibre, mais cela aide également à se calmer et à se détendre. Cet exercice est simple et très efficace...Faites-le aussi souvent que vous le pouvez. Cela doit devenir vital.

- Avoir toujours fait le plein d'essence dans la voiture en cas d'urgence.
- Pour la même raison, garder le téléphone portable toujours chargé.

Kit

Rouge à lèvres et brosse à cheveux ou petit coup de peigne pour la gent masculine ! Cela peut sembler frivole, mais en gardant une apparence raisonnablement présentable, cela vous fera, non seulement, vous sentir un peu mieux mais aussi votre entourage.

- Un cahier et un stylo
- Un livre, un journal et un jeu de cartes
- Un flacon de Fleurs de Bach
- Des espèces
- Téléphone portable et chargeur

× × ×

Prenez soin de vous

*'Soyez de ceux qui s'aiment eux-mêmes?
Votre corps a besoin d'amour et de soins.*

- Parker Palmer

Au secours !

'La peur est une réaction, le courage est une décision

- Sir Winston Churchill

Règle numéro un, ne pas paniquer !

Vous n'aviez rien demandé et vous ne vous attendiez pas à être mise dans cette position.

Faites de votre mieux et avancez pas à pas.

Voici les choses que j'ai apprises durant cette période et qui m'ont aidées à rester saine et sauve. J'espère que ces conseils simples vous aideront à alléger votre peine et également à prendre soin de vous.

x x x

Aspects pratiques

Être préparé !

Choses à garder près de vous...

- Une liste, à jour, des numéros de téléphone et adresses email de toute l'équipe médicale, de votre famille et de vos amis.
- Un historique, à jour, du cancer, le traitement et de toutes les informations pertinentes.

Au commencement...

Oh mon Dieu !

Tout commence un jour plutôt normal et puis, boum, une bombe est lâchée ... Votre partenaire a un cancer. Vous êtes choqué, déconcerté et apeuré. Votre vie déraile ... et, cerise sur le gâteau, vous êtes affublé d'un nouveau nom et d'un nouveau rôle. Vous devenez un soignant. Vous êtes Le Soignant.

- Vous êtes sur le point d'entrer dans un tout nouveau monde. Un monde où l'on attend beaucoup de vous et où vous devrez trouver au plus profond de vous-mêmes des forces insoupçonnées. Et le couperet tombe sans prévenir, sur vos épaules inexpérimentées.
- Vous deviendrez les oreilles qui doivent entendre et enregistrer des informations médicales essentielles.
- Vous serez les yeux à l'affût de tout changement dans l'état de l'être aimé.
- Vous serez l'organisateur et l'administrateur de tous les rendez-vous, résultats et médicaments.
- Vous serez les épaules sur lesquelles votre partenaire et votre famille pourront s'appuyer.
- Vous serez le nourrisseur et le nourricier.
- Vous serez responsable du fonctionnement quotidien de la maison.
- Vous serez celui ou celle qui tient la route.





Ça Me Tient
À Cœur
Ou



L'accompagnant
Accompagné



Conseils de survie
pour ceux qui s'occupent
d'un être cher
atteint du cancer

